

一部最全面、最实用的品质生活指南

我最想要的 精油全书

全实战指导书

金韩丽◎著



12则精油、芳疗的必修知识，从入门到精通！

31款最具芳疗价值的单方精油，不可不知、不可不试！

27种全身精油芳疗SPA，从头养到脚，提升女人幸福感与魅力指数。

中国妇女出版社



我最想要的 精油全书

金韩丽 著

精油DIY完全实战指导书

中國婦女出版社

图书在版编目(CIP)数据

我最想要的精油全书 / 金韩丽著. —北京:中国
妇女出版社, 2012. 8

ISBN 978 - 7 - 5127 - 0461 - 9

I. ①我… II. ①金… III. 香精油 - 基本知识
IV. ①TQ654

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 128121 号

我最想要的精油全书

作 者:金韩丽 著

策划编辑:宋 罡

责任编辑:魏 可

责任印制:王卫东

出 版:中国妇女出版社出版发行

地 址:北京东城区史家胡同甲 24 号 邮政编码:100010

电 话:(010)65133160(发行部) 65133161(邮购)

网 址:www.womenbooks.com.cn

经 销:各地新华书店

印 刷:三河市骏杰印刷厂

开 本:170 × 240 1/16

印 张:14

字 数:180 千字

版 次:2012 年 10 月第 1 版

印 次:2012 年 10 月第 1 次

书 号:ISBN 978 - 7 - 5127 - 0461 - 9

定 价:29.80 元

版权所有 侵权必究

(如有印装错误,请与发行部联系)

preface

前言

这是一个SPA盛行的时代，这是一个注重保养的时代。因此，精油芳疗应运而生。

精油是大自然馈赠给我们的液体黄金。可是很多时候，我们花费不菲的价格买回来的精油，只用了一次就再也不用，原因可能是使用方法错误，不但没有达到预期的效果，反而给皮肤带来了伤害，所以只能白白浪费掉。

有些时候，我们尝试了各种保养的办法，还是被一些问题困扰：一直冒个不停的痘痘、让人不想再看第二眼的“橘皮”、没完没了的失眠、莫名其妙的烦躁……

学会正确使用精油，学会正确调配精油吧。让你所有的问题和困惑迎刃而解，花小钱，办大事。让你从里到外散发年轻、健康的气质！

本书介绍了精油入门知识、精油调配收藏知识、单方精油、精油美发、精油护肤、精油塑身、精油保健养生、精油芳疗美食等内容，



并针对不同肤质和健康状况，提供美容养颜、防治疾病的特制配方。同时还让精油与我们的精神对话，来帮助我们消除压力、告别失眠、催生柔情蜜意……

这是一本完全精油DIY实战指导用书，让我们在芬芳的气息、简单的DIY中，静静享受精油的魅力。

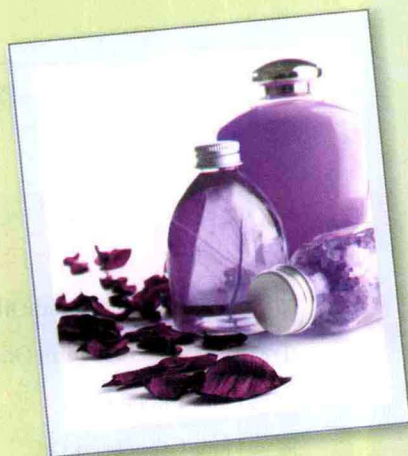




目录 Contents

第一章 精油芳草，不只是个神奇传说

液体黄金——精油	002
精油起源的故事	004
精油对人体的神奇功效	007
精油的芳疗功效	009
精油萃取的5种方法	010
精油的常见使用方式	013
精油的挥发速度	020
精油最大的搭档——基础油	023
精油使用安全与注意事项	025





第二章 精油选购、调配、收藏进行时



如何选购优质精油	030
复方精油调配原则	034
复方精油调配安全比例	036
复方精油调配步骤	039
精油收藏与保质期	041
精油芳疗按摩须知	043
精油芳疗按摩准备	045
精油6种基础按摩法	047
各种肤质的精油护理原则	049

第三章 精油群芳谱，芳香疗法的主角们

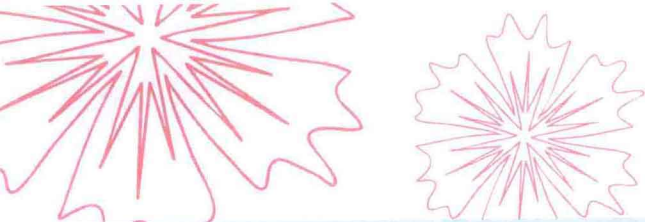
常见基础油	056	橄榄油 Olive Oil	060
甜杏仁油 Sweet Almond Oil	056	玫瑰果油 Rose hip seed Oil	060
小麦胚芽油 Wheatgerm Oil	057	月见草油 Evening Primrose Oil	061
荷荷芭油 Jojoba Oil	057	特制浸泡油	061
葡萄籽油 Grapeseed Oil	058	胡萝卜油 Carrot Oil	061
澳洲坚果油 Macadamia Oil	059	圣约翰草油 St.John' s Wort Oil	062
酪梨油 Avocado Oil	059	金盏花油 Calendula Oil	063

常见单方精油	063	橘子 Mandarin	091
生姜 Ginger	063	广藿香 Patchouli	093
黑胡椒 Black Pepper	065	橙花 Neroli	095
杜松 Juniper	067	檀香 Sandalwood	097
罗勒 Basil	068	天竺葵 Geranium	098
玫瑰 Rose	070	佛手柑 Bergamot	100
茉莉 Jasmine	072	红柑 Tangerine	102
薰衣草 Lavender	074	鼠尾草 Clary Sage	103
洋甘菊 Matricaria chamomilia / Anthemis nobilis	076	茶树 Tea Tree	106
乳香 Frankincense	078	丁香 Clove	108
没药 Myrrh	080	尤加利 Eucalyptus	109
依兰依兰 Ylang-Ylang	082	胡萝卜籽 Carrot Seed	111
柠檬 Lemon	084	丝柏 Cypress	113
迷迭香 Rosemary	086	薄荷 Peppermint	115
甜橙 Orange	088	茴香 Fennel Sweet	117
葡萄柚 Grapefruit	089	肉桂 Cinnamon	119

第四章 从头到脚，享受精油SPA盛宴

秀发飘飘，让你神采飞扬	124
精油日常护发	124
干性头发的保湿、润发	125
消除头皮屑	127
精油防治脱发	129
精油修复受损发质	131





油性头发护理	133	打造修长美腿	161
面部护理, 享受视觉盛宴	134	呵护纤纤玉手与双脚	163
面部去角质磨砂盐	134	精油护手	163
面部芳香按摩	137	琵琶手精油按摩	165
祛痘治痤疮	138	纤细手臂	166
美白祛斑	140	芳香手浴	168
保湿润泽	142	足部美肤按摩霜	169
除皱、抗老化	143	精油足浴	170
晒后修复	146		
敏感肌肤脱敏	147		
眼部护理	149		
自制润唇膏	152		
美体塑身, 塑造曼妙身材	152		
减肥瘦身	152		
瘦腰平腹	154		
胸部健美	156		
紧俏臀部	158		



第五章 精油芳疗按摩, 保健养生正当时

日常保健精油方	174	消化不良	180
腰背、肩颈酸痛	174	消除疲劳	181
感冒发热	175	改善便秘	183
鼻子过敏	176	祛除痔疮	184
缓解压力	178	防治失眠	185



改善记忆	187
妇科常见病症精油疗方	188
经前综合征	188
痛经	190
月经过多	191
月经不来	192
白带过多	193
妊娠纹	194



第六章 活用香草，给生活加点料

调配芬芳香水	198	薰衣草松饼	206
男士精油调配香水	198	特制甘桂酸梅汤	206
DIY女士精油香水	200	卧室里飘散的清香	207
用香草做成的料理	202	自制馨香干花	208
九层塔蛤蜊汤	202	自制漂亮香囊	209
罗勒意大利面	203	去除异味	210
香草奶油南瓜汤	204	加湿器增香	210
柠香煎三文鱼	205		
附录1：世界各地的芳香植物产地			211
附录2：精油的内容物质——主要成分			213
附录3：精油浓度百分比换算法			214





第一章

精油芳草，

不只是个神奇传说





液体黄金——精油

神奇液体黄金——精油

精油普遍存在于植物的各个部位，在植物的生长中扮演重要的角色。它具备调节湿度和预防疾病的保护功能。它能保护植物免受细菌及其他病菌的侵害。所以我们可以利用精油的这项特质在生活中驱逐害虫及保健身体。

从植物不同的部位萃取，包括花瓣、果实、叶子、枝干、树皮、茎或根等，提炼出一种纯净、清澈的液体，这种液体被称为“精油”。

精油不但能散发出芬芳迷人的气味，而且对人体身心健康更是具有种种不同的疗效。虽然它被称为“精油”，但它并不油腻，而是一种挥发性高、浓度高、可稀释的液体，在遇热或是日光照射时，很容易就被挥发、氧化。

精油的珍贵性体现在每一株植物含有的精油成分很少，往往需要大量的植物才能提炼出少许精油。大约6万朵新鲜玫瑰才能萃取30毫升的玫瑰精油；大约800



万朵手工摘取的茉莉才能生产出40毫升的茉莉精油。

精油的分类

1 按照精油用途来分

精油分为6大类，分别是香料精油、工业精油、食用精油、化学精油、药物精油、芳疗精油。

其中又以芳疗用的精油要求最高，除了原料植物必须是有机植物外（就是栽种期间不能添加农药及杀虫剂），提炼的精油还必须通过严格的测试，化学成分比例必须合乎标准值，才能被用于芳疗精油。所以有些植物闻起来虽然很香，若不符合标准值充其量只是芳香植物，并不属于可萃取精油的芳疗植物。

2 按照精油配方来分

按照配方来分，精油可分为单方精油和复方精油。

● 单方精油 Essential Oils

单方精油是单纯的、未经配方的纯精油，可单独使用，也可供混合调配时使用。单方精油纯度以及浓度较高，不可大量使用，需要在专业人士的指导下调配、合理稀释后，才能用于人体。需要谨记的是，除了少数单方精油，如薰衣草、德国洋甘菊、茶树可直接少量用于皮肤之外，绝大多数精油都需要稀释后才能使用。



我最想要的精油全书

● 复方精油 Synergy blends

复方精油是指将两种及以上的单方精油，依照其不同的功能特性，调配为不同疗效的精油，用以调理我们的情绪、皮肤及达到身体保健的作用等。

复方精油的化学分子经过调和的协同作用后，将比单方精油的作用更胜一筹，不但疗效有所增强，而且因某一单方精油引起的皮肤刺激等副作用，也会因为其他精油的调和而降低。

3 按精油的纯度来分

● 纯精油：未经任何浓缩的100%纯度的植物精油，价格昂贵。

● 汽化精油（无火熏香精油）：用90% 纯植物异丙醇、5% 纯精油中的单方精油和5%蒸馏水配制而成，价格适中。

● 配制精油：用大宗低价的工业合成香料加纯精油配制而成，价格低廉。

▶ 精油起源的故事 ◀

植物对人类有治病的神奇力量，历史上早有记载，可以说在有人类的时候就有植物用于医疗。人类发现某些植物可以减轻生病时的不适和病痛，药草治病的经验就是靠一代代口耳相传下来的。

中国

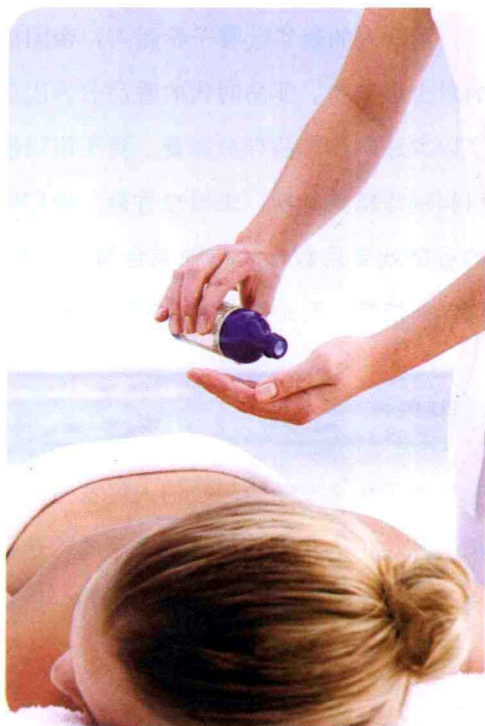
中国发展出的“汉医”是从神农尝百草开始的，最令人叹服的经典就是《黄帝内



经》——记载着许多疾病发生的原因以及治疗的方法，其中对植物运用的智慧，是现代药草学家的指南。明朝李时珍的《本草纲目》，则记载了2000多种药材（植物）、8000多种配方，是现代“中医”的必备经典。

埃及

早在公元前3000年，埃及人就已经使用香油香膏了。埃及的木乃伊能保存数千年不坏，就是添加了植物防腐剂，例如雪松、没药。在金字塔的挖掘过程中，考古学家常常会发现一些压榨或蒸馏植物的器具。尤其在胡夫法老建造的“大金字塔”中，考古学家发现不少化妆品、药品、按摩膏的记载。丝柏就是常被他们拿来驱魔的植物，而眼睛发炎要用没药，芳香膏则是他们献给神明的供品之一。在公元前1300年的花岗岩石板上记载着，法老王以香膏献祭狮身神，而制作香膏的祭师们可说是最早的调香师了。



据记载，埃及艳后克利奥佩德拉以精油护肤，让全身充满香气，使安东尼及恺撒大帝成为她的爱情俘虏。埃及艳后曾耗费巨资以“香膏花园”的植物来制作香精，让自己的皮肤柔软。另外，她喜欢在谈判时擦上茉莉膏，使其魅力大增。



希腊、罗马

西方的芳香疗法虽然始于埃及，但将其发扬光大的却是希腊、罗马人。21世纪流行的“SPA”一词，在那个时代就是“医疗浴池”或“医疗胜地”的意思。在现代的希腊，还有许多以芳香SPA招揽观光客的旅游胜地，像凯沙利亚温泉，相传就是太阳神阿波罗与爱神阿洛狄忒的SPA之地。

罗马人的奢华远胜于希腊人，帝国扩展的力量所及，也将芳香油膏带至西亚的君士坦丁堡。罗马时代的香品分为固态、液态及粉状。喜欢泡澡的罗马人，甚至以象牙制作容器存放香膏。更不用说他们善加利用大理石、花岗岩以及玻璃等材料制作精美容器，来置放香膏。他们使用香料的程度更令人咋舌，往往一磅重的香精就要用数十种植物混合而成，常见的有没药、蜂蜜、豆蔻、香蜂草、菖蒲、肉桂等，无论是人体、衣物、床、墙壁甚至公共澡堂都充满了香气。

中东

善于科学发明的阿拉伯人将罗马传过去的蒸馏法改良，成功地萃取玫瑰花香精。阿拉伯人也利用善于做生意的特长，将发现的精油、油膏以及花露水卖到世界各地，让欧洲人对芳香保健治疗的观念更为精进。



印度

在印度也有植物经典著作，最著名的是《吠陀经》，也是奠定印度传统医学“阿输吠陀医学”的根本。印度是个宗教国家，由宗教发展出来的药物运用，使印度药材如丁香、黑胡椒、檀香、安息香等，成为最昂贵的药材。

精油对人体的神奇疗效

大自然中的植物，主要靠光合作用存活在天地间。而复杂的光合作用让植物体内产生了一连串的生化反应，这种生化反应除了养活植物外，也让植物产生许多抵御外界侵袭的药用化合物，其中有配糖体、生物碱、芳香油、酚类、有机酸等，可以抗病毒、驱虫、防腐。



芳香油也称为精油，多半存在植物的油腺或腺毛中，有些则深藏在树脂中并充塞于植物体的空腔内。含有精油的植物分别属于唇形科、芸香科、桃金娘科、伞形科、樟科、姜科等。

精油的神奇功效是如何表现出来的呢？精油是如何对我们的身体发生作用的？